

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN








7 bữa ăn phụ giúp việc giảm cân dễ dàng hơn



Bữa phụ giúp cơ thể bạn không có dấu hiệu quá no hoặc quá đói, để cho bạn không có dấu hiệu thèm ăn, đó là bạn đang áp dụng đúng phương pháp giảm cân.

- Giảm cân nhờ chọn thực phẩm đúng cách
- Hướng dẫn công thức nước Detox giảm mỡ bụng nhanh thần kỳ
- Phương pháp giảm mỡ hiệu quả bằng 10 loại thực phẩm quen thuộc

Giảm cân cũng cần phải có quá trình đúng mực để tránh phản tác dụng. Nhiều người đã nhịn ăn sáng để bụng đến trưa ăn luôn một thể, đó là



một thói quen cực kỳ sai lầm. Khi bạn ăn sáng đầy đủ giúp hoạt động trao đổi chất của cơ thể bạn diễn ra tốt hơn và chuyển hóa đường nhanh hơn, cung cấp năng lượng cho cả một ngày làm việc nặng nhọc và tránh tình trạng ăn bù vào bữa trưa.



Bên cạnh các bữa ăn chính vào sáng, trưa, tối, bạn cũng có thể giảm cân khi bổ sung thêm bữa ăn phụ vào các giờ như 9 giờ 30 hay 3 giờ chiều. Nếu cơ thể bạn không có dấu hiệu quá no hoặc quá đói, để cho bạn không có dấu hiệu thèm ăn, đó là bạn đang áp dụng đúng phương pháp.

Không giống như bữa chính thì bữa phụ bao gồm các loại hoa quả, sữa chua và các loại hạt một phần vừa cung cấp đủ các dưỡng chất mà lại có thể giảm cân.

1. Trái cây



Vào các thời điểm như là 10 giờ hoặc 16 giờ bạn nên ăn trái cây vì chúng có khả năng cung cấp chất đường tự nhiên, giúp bạn không có cảm giác đói bụng. Với các loại quả như táo, bưởi, thanh long hay các loại hoa quả sẽ luôn được khích lệ khi bạn mang đi làm để ăn vào bữa phụ . Bạn cũng có thể thay đổi bằng cách lựa chọn hoa quả sấy khô tự nhiên không tẩm đường.

2. Củ quả và bơ đậu phộng (bơ lạc)



Thay vì ăn các thực phẩm chiên như: khoai tây chiên hay bánh rán, bạn có thể thay thế bằng cách cắt cần tây, cà rốt và ớt chuông bằng các ngón tay. Khi bạn ăn chúng cùng với bơ lạc sẽ rất ngon miệng mà lại tốt cho giảm cân.

3. Sữa chua trộn



Bạn cũng có thể kết hợp hoa quả tươi, khô hoặc các loại hạt để trộn sữa chua không đường để ăn.

4. Phô mai và bánh quy



Mới nghe thấy bạn đã nghĩ sao lại chọn thực phẩm này nhưng nếu một tuần ăn một lần thì đây sẽ là một bữa phụ tuyệt vời cho bạn. Bạn nên chọn loại pho mát ít béo, bánh quy không đường để tránh việc cơ thể bạn hấp thụ những chất đó. Bạn cũng có thể tự làm pho mát tươi từ sữa chua không đường ngay tại nhà như thế vừa sạch sẽ lại đảm bảo an toàn.

5. Táo và bơ đậu phộng (bơ lạc)



Ngoài việc kết hợp bơ lạc với cái loại củ thì bạn cũng có thể kết hợp bơ lạc với táo để giảm cân.

6. Sinh tố chuối



Chuối là một loại thực phẩm cực kỳ an toàn và hữu ích cho việc giảm cân. Bạn có thể ăn trực tiếp hoặc muốn thay đổi thì cũng có thể "đổi gió" bằng sinh tố chuối. Và cách đơn giản như sau: chuẩn bị một quả chuối chín, 180ml sữa tươi không đường, sau đó bạn cho vào máy xay sinh tố. Khi đổ ra cốc bạn có thể cho thêm một ít bột quế làm cho sinh tố trở nên ngon miệng hơn.

7. Bắp rang (Bỏng ngô)



Với bắp rang thì bạn không nên ăn nhiều mà chỉ thỉnh thoảng thôi. Và khi chọn lựa bắp rang thì nên chọn loại bắp rang không đường, hoặc sử dụng ăn kiêng, bơ ít béo.

Theo drhaile.vn

Xem thêm:

- *Thực đơn giảm cân chi tiết cho nam giới*
- *Hướng dẫn công thức nước Detox giảm mỡ bụng nhanh thần kỳ*
- *Giảm cân nhờ chọn thực phẩm đúng cách*

NHÃN: Dinh dưỡng thể hình 79 HOT 22 Thực đơn giảm cân 7 Thực phẩm giảm cân 6

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/7-bua-an-phu-giup-viec-giam-can-de-dang-hon.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM



Lợi ích của bột yến mạch dành cho người tập thể hình

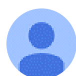
TĂNG CƯỜNG TESTOSTERONE

Hướng dẫn cách tăng cường hóc môn testosterone (Phần 3)

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

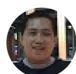
1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 1 heure - Partagé en mode public

7 bữa ăn phụ giúp việc giảm cân dễ dàng hơn

Giảm cân cũng cần phải có quá trình đúng mực để tránh phản tác dụng. Nhiều người đã nhịn ăn sáng để bụng đến trưa ăn luôn một thể, đó là một thói quen cực kỳ sai lầm. Khi bạn ăn sáng đầy đủ giúp hoạt động trao đổi chất của cơ thể bạn diễn ra tốt hơn và chuy...

· Traduire

+1 · Répondre

BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

S Ả N   P H Ẩ M   K H U Y Ê N   D Ù N G

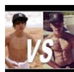


Viên uống giảm cân cắt nét Shred Matrix

990,000₫

Xem hàng

B À I   N G Ẫ U   N H I Ê N


SOI "BÍ KÍP" TẬP THỂ HÌNH CỦA JUSTIN BIEBER
29.05.2016 - 0 Comments
Cùng Thể Hình Nam xem Justin đã thay đổi thế nào nhé! Nhiều bạn khi nhắc đến Justin Bieber thì đều nghĩ…


CHẤN THƯƠNG CỔ TAY KHI TẬP THỂ HÌNH
15.01.2016 - Comments Disabled
Chấn thương cổ tay gây ra cảm giác cực kỳ khó chịu đối với người tập thể hình hoặc gym: Một cảm giác bức…



HÌNH ẢNH 24 MỸ NAM TẬP THỂ THAO DIỆN ĐỒ LÓT KHIẾN PHÁI NỮ ĐIÊN ĐẢO
29.05.2016 - 0 Comments
Với 1 cơ thể cân đối cùng những cơ bụng 6 múi săn chắc, dễ hiểu vì sao các nam VĐV này luôn là gương mặt ưa…

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- 8 cách làm trắng răng tự nhiên cho bạn nụ cười rạng rỡ
  Thói quen ăn uống, thói quen hút thuốc,...mà một số yếu tố khác làm cho răng của bạn vàng…
- 40 kiểu tóc undercut cho bé trai không thể chất hơn
  Tóc undercut cho bé trai là một trong những sự lựa chọn của nhiều mẹ khi chọn kiểu tóc…
- Trị thâm đầu gối và khuỷ tay từ nguyên liệu thiên nhiên 100%
  Vùng da đầu gối và khuỷ tay thâm đen khiến bạn thiếu tự tin? Bạn đang tìm kiếm phương…
- 8 phương pháp điều trị mụn lưng cứng đầu đơn giản nhất
  Mụn lưng là thủ phạm khiến bạn gái không thể tự tin diện những bộ cánh khoe lưng quyến…
- 5 bước trang điểm công sở đơn giản cực đẹp chỉ mất 10 phút
  Khi đi làm công sở các nàng thường xuyên phải trang điểm, nhưng thời gian buổi sáng bận rộn…



X E M   N H I Ề U   T R O N G   T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

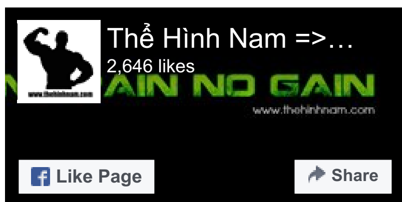
6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

RECENT WITH THUMBS

RECENT REPLIES RANDOM

THEO DÕI FANPAGE



NHẠC TẬP THỂ HÌNH



Fade (Mich Remix) - Alan Walker	220.760	▶
2. Dust - CLMD, Astrid S	93.682	▶
3. Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	110.394	▶
4. Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W	99.979	▶
5. Heading Home - Gryffin, Josef Salvat	97.745	▶
6. Run Wild - Hardwell, Jake Reese	130.582	▶



Trang chủ